



Mitől függ a napi energiaszükséglet?

Számold ki a megadott képlet és a táblázatok segítségével, hogy neked megközelítőleg mennyi az energiafelhasználásod egy olyan napon, amikor valamilyen sporttevékenységet is végzel!

Javasolt feldolgozási idő: 40 perc

Az alapanyagcsere kiszámolása:

férfi: $(15,3 \times \text{testtömeg}) + 679 \text{ kcal/nap}$

nő: $(14,7 \times \text{testtömeg}) + 496 \text{ kcal/nap}$

A különböző tevékenységek energiaszükséglete:

Szabadidős tevékenységek kalóriaigényei (kcal/óra) 70 kg súlyú emberben

Tevékenység	Kalóriaigény (kcal/óra)
Ülés	100–110
Állás	105–115
Írás, gépelés, komputerhasználat, varrás	110–120
Takarítás	170–250
Gereblyezés, kocsimosás	230–270
Ablaktisztítás, festés, mázolás	250–290
Gyomlálás	300–350
Favágás (fejszével)	360–400
Fűrészelés	470–550
Aratómunka	500–600
Hólapátolás	600–700



Sporttevékenységek kalóriaigényei (kcal/óra) 70 kg súlyú emberben

Tevékenység	Kalóriaigény (kcal/óra)
Lassú sétálás, kajakozás, könnyű gimnasztika	200–300
Gyaloglás sík terepen, 4–6 km/óra sebességgel, lassú kerékpározás	250–370
Teniszezés (páros)	280–350
Röplabdázás	350–400
Lassú korcsolyázás	400–460
Kerékpározás (16 km/óra), lesiklás	420–490
Asztaliteniszezés, teniszezés (egyéni), lassú kocogás	450–500
Labdarúgás, labdajátékok, lassú sífutás, közepes sebességű úszás	550–700
Futás (10 km/óra), vívás	650–750
Intenzív evezés, kajakozás	760–800
Intenzív kerékpározás (30 km/óra)	840–900
Intenzív ökölvívás, birkózás	910–1000
Szertorna	1050–1150
Intenzív sífutás	1100–1300
Intenzív úszás, futás	1400–1900
